

# 频繁打哈欠,警惕四种疾病

打哈欠是人的一种生理本能,疲倦、睡眠不足时打哈欠,医学上认为是由于大脑缺血、缺氧所致。

人体吸入的氧气主要通过呼吸系统在肺泡内进行血氧交换,进入血液与血红蛋白结合成氧合血红蛋白输送到全身各组织。各种情况导致氧的供应或利用,不能达到脑组织代谢需要的最低水平,都会导致脑缺氧。

当血液中二氧化碳高于正常水平,就会刺激呼吸中枢,引起人的深呼吸运动——打哈欠,使血液中增加更多的氧气,排出更多的二氧化碳。

## 打哈欠对身体有益

美国康涅狄格州大学一项研究曾对人们打哈欠的次数做过计算:正常人一生中,从在子宫里开始算起,会打24万个哈欠。打哈欠看似是困倦的信号,却藏着许多不为人知的好处。

### 1. 释放压力,放松心情

打哈欠可以释放太阳穴与下颌之间的关节压力,使大脑的神经、全身的肌肉得到放松,减缓精神上的压力与紧张感,对放松心情有一定的帮助。

如果你久久不能入睡,哈欠就像

镇静剂,多伸伸懒腰、打几个哈欠,睡意来得更快。

### 2. 醒脑,并提供充足的氧气

一直处于紧张的工作氛围中,大脑的神经系统会不断消耗能量,容易出现缺氧。一旦缺氧,身体会变得很疲倦、无力,整个人感受到头晕、胸闷。

心理学家的实验证明,只要大脑的温度升高,便会通过打哈欠来为大脑降低温度。如此一来,打哈欠迅速将二氧化碳排出去,增加脑细胞的供氧,使大脑更清醒,缓解疲倦感。

### 3. 对眼干有缓解作用

不知道大家有没有发现,打哈欠时常会伴随着眼泪,这是由于打哈欠刺激泪腺所致。

长时间工作、学习,眼睛会有干涩的不适感,有些人习惯滴一滴眼药水。然而,打哈欠流出来的泪水可起到润眼的作用,就能轻松缓解眼干。

## 为什么打哈欠会传染

打哈欠有个奇妙的特征——具有传染性。

“大约50%的人会在看到别人打哈欠时以哈欠回应。”马里兰大学心理

学家普罗文说,“它的传染性强大到任何与之相关的事物都会触发……看到或听到别人打哈欠,甚至读到关于哈欠的文字。”

瑞士伯恩大学的克里斯蒂安·赫斯认为:“在我看来,哈欠最有可能的信号功能是帮助同步一个社会团体的行为——让所有人大体上在同一时间睡觉。”拥有了共同的时间表,团体就可以在整个白天以更高的效率协同工作。

通过在群体内传播,传染性的哈欠能够帮助所有人达到一样的注意力水平,让他们对威胁更加警惕。这其中的机制多少有些模糊,不过法国研究者奥里维耶·瓦卢辛斯基提出哈欠可能会促使脑脊液在脑周围流通,引发神经活动的变化。

## 频繁打哈欠需警惕

打哈欠益处不少,但频繁打哈欠意味着大脑缺氧情况比较明显,此时就要警惕四种疾病。

### 1. 脑血管疾病

脑出血、脑梗塞可能会引起脑细胞缺血缺氧,表现为脑功能受损,出现

偏瘫、偏身感觉障碍、失语、偏盲等临床症状特征,还可出现频繁打哈欠。

### 2. 睡眠呼吸暂停综合征

主要表现为夜间睡眠打鼾伴呼吸暂停,白天嗜睡、频繁打哈欠。由于呼吸暂停引起反复发作的夜间低氧和高碳酸血症,可导致高血压、冠心病、糖尿病和脑血管疾病等并发症,甚至出现夜间猝死。

### 3. 心脏疾病

心脏病一般不会频繁打哈欠,但如果病情恶化,就有可能引起打哈欠的现象。比如扩张型心肌病出现心力衰竭急性发作时,可导致血压下降,出现缺血、缺氧,从而引发频繁打哈欠。

### 4. 颈椎病

颈椎处有供给大脑血氧的颈动脉和一些神经,如果颈椎有问题,比如增生,供血受到影响,也会打哈欠。

为了不让大脑缺氧,平时饮食应清淡,少吃油腻食物,多吃新鲜水果蔬菜,多补充鱼、牛奶、鸡蛋等蛋白质丰富的食物;切忌暴饮暴食,以免血液集中于胃部消化食物导致脑缺氧;保持良好的生活方式,规律作息、避免熬夜、保证生活环境通风良好,减少在密闭环境中的停留时间。(本报综合)

## 中国支持《加速消除宫颈癌全球战略》

新华社北京电(记者 彭韵佳 屈婷)记者从国家卫生健康委员会妇幼健康司获悉,中国将全力支持世界卫生组织提出的《加速消除宫颈癌全球战略》。这意味着,中国将与193个国家携手向宫颈癌说“不”,通过明确疫苗接种、筛查和治疗等三级防治路径,推动全球实现消除宫颈癌的目标。

为使所有国家走上消除宫颈癌的道路,《加速消除宫颈癌全球战略》指出到2030年需实现以下三项目标:90%的女孩在15岁之前完成HPV(人乳头瘤病毒)疫苗接种;70%的妇女在35岁和45岁之前接受高效检测方法筛查;90%确诊宫颈疾病的妇女得到治疗(90%癌前病变阳性妇女得到治疗,

90%浸润性癌病例得到管理)。

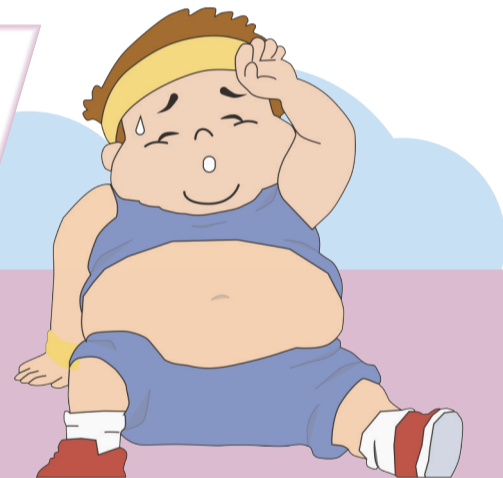
近年来,为降低宫颈癌对女性的威胁,中国高度重视妇女宫颈癌防治相关工作。

目前,中国上市的HPV疫苗包括进口2价、4价和9价HPV疫苗,以及国产2价HPV疫苗。其中,国产疫苗的上市,将为今后进一步提升HPV疫苗接种率、推动宫颈癌的一级预防提供更大可能。

在普及筛查方面,中国在2009年将农村妇女宫颈癌检查项目列入国家重大公共卫生服务项目。经过十余年的不懈努力,农村妇女宫颈癌检查工作成绩显著:截至2019年,宫颈癌检查项目覆盖面扩大到2599个县(市、区),

全国免费开展宫颈癌检查合计超过1.2亿人次,有效促进宫颈癌早发现、早诊断、早治疗。

自2018年以来,国家卫健委组织专家积极参与世界卫生组织消除宫颈癌行动计划,并参与制定国际宫颈癌防控指南。国家卫健委表示,我国将继续积极参与国际合作,努力推进我国宫颈癌防治相关工作。



## 服用激素药物为什么会致肥胖?

■ 柳沁

我们常说的激素,一般指的是糖皮质激素。糖皮质激素的作用广泛而复杂,因为其调节糖类代谢的活性最早被人们所认识,故称其为“糖皮质激素”。

自身的糖皮质激素由肾上腺分泌,每天分泌的量相当于一粒强的松,而常见的药物泼尼松(强的松)、泼尼松龙、甲泼尼龙(美卓乐)、阿塞松等都是糖皮质激素类药物,药名中大多带“松”字。

服用激素类药物最明显的副作用就是会引起肥胖,主要原因有三个。

1. 脂肪重新分布:激素可以使人体的脂肪重新分布,四肢的脂肪减少,面部、胸腹背部的脂肪堆积,我们称其为向心性肥胖,表现为“满月脸、水牛背”。向心性肥胖对健康的影响并不大,但对形象的影响太大,这是许多人尤其是年轻女性不愿意使用激素的主要原因。

2. 食欲明显增加:服用激素后食欲增加,饭量明显增大,营养过剩导致肥胖。

3. 钠水潴留:糖皮质激素还有盐皮质激素样的作用,保钠排钾,钠水潴留。肾脏排钠减少,排钾增多,体内钠含量升高,出现轻度水肿,看起来也发胖。

引发肥胖已经不可避免,但有没有可能减轻激素导致的肥胖呢?

答案是有的。

一是要做的是严格按剂量用药。向心性肥胖是激素固有的作用,无法消除,但可以严格控制剂量,勤复查,避免超量用药。

二是要做的是严格控制饮食。减少食量,多摄入蔬菜及全麦食品等高膳食纤维的食物,以代替肉食等高热量食物。

三是严格控制用盐量。控盐对控制体重及控制血压都大有益处。

四是适量运动。进行一些诸如走路、慢跑、游泳等非剧烈适量的运动。

其实,控制激素导致的肥胖和减肥的措施是一致的:饮食控制加适量运动。除此之外,别无捷径。

## 皮肤上的皱纹是怎么来的?

■ 林晓晴

皱纹是衰老的象征。随着人年龄的增长,皮肤会变得更薄、更干燥,弹性更小。皱纹产生的早晚以及深浅与许多因素有关。抛开遗传因素,生活中的一些习惯也影响了皱纹产生的数量。

### 1. 不注意防晒

90%的老化迹象来自紫外线照射,很多人觉得只要在炎热的夏季涂抹防晒霜就可以了。而实际上,冬季紫外线也会伤害皮肤,我们只要外出,就应该涂抹防晒霜。

### 2. 喝水太少

若体内水分不足,导致皮肤含水量低于10%,皮肤就会变得干燥、粗糙、松弛,时间久了容易长皱纹。

### 3. 压力过大

经常闷闷不乐、急躁、紧张、愁眉苦脸,表情肌就容易产生皱纹。

### 4. 吸烟

吸烟时吸入的一氧化碳会与体内的血红蛋白结合,造成皮肤组织缺氧,使皮下血液循环迟缓,皮肤失去光泽

和弹性,产生皱纹。

### 5. 生活作息不规律

经常熬夜,会导致体内的皮质醇含量升高,这种应激激素会导致皱纹生成。当人在睡觉时,皮肤也会得到再生。如果睡眠不充足,就会错过这一恢复过程。

### 6. 爱吃甜食

糖分摄入过多会导致血糖骤升,胶原蛋白含量降低,导致皮肤容易产生皱纹。

### 7. 空气污染

空气中的煤烟、汽车尾气和其他常见的污染物,会让人更容易长斑和长皱纹,建议平时多吃新鲜果蔬。

衰老是一个自然过程,最终每个人的皱纹线条随着时间的推移变得更加突出。而保湿霜有助于减少皱纹的出现,避免日晒也会减少皮肤损伤。戒烟可直接阻止皮肤加速老化,即使是长期的中度吸烟者也可以通过戒烟来减缓这一过程,同时避免饮酒,健康作息和定期锻炼会让皱纹少一点。